

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTFŐ</b> 2018. 01. 29.	Csipkebogyótea (13)*; Csemege szalámi; Delma margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Szezámagos kifli (1, 2, 12)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Túrógombóc (1)*; Tejföl (2)*; Porcukor; Alma;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Kuglof (1, 2, 3)*;	Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;
	EN=433,19kcal FH=14,10g ZS=14,45g SZH=59,93g CK=11,28g SÓ=1,40g TZS=6,09g	EN=220,01kcal FH=10,30g ZS=5,72g SZH=34,94g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=0,00g	EN=976,80kcal FH=40,16g ZS=19,73g SZH=154,72g CK=20,34g SÓ=1,61g TZS=3,75g	EN=744,31kcal FH=30,50g ZS=17,75g SZH=111,03g CK=0,34g SÓ=2,00g TZS=2,26g	EN=381,18kcal FH=16,02g ZS=6,42g SZH=61,68g CK=2,86g SÓ=2,81g TZS=4,98g	EN=621,84kcal FH=28,34g ZS=29,48g SZH=57,22g CK=4,58g SÓ=1,71g TZS=3,50g
<b>KEDD</b> 2018. 01. 30.	Citromos tea (13)*; Főtt virsli; Mustár (1, 11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Négymagvas zsemle (1, 12)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Pulykapörkölt; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Narancs; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Gyümölcsös rizsfelfújt (1, 2, 3)*;
	EN=354,88kcal FH=14,07g ZS=14,21g SZH=40,89g CK=10,76g SÓ=1,69g TZS=2,85g	EN=242,76kcal FH=11,30g ZS=5,59g SZH=39,68g CK=0,77g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=795,77kcal FH=45,86g ZS=26,20g SZH=90,69g CK=2,04g SÓ=2,91g TZS=3,57g	EN=763,29kcal FH=33,48g ZS=30,59g SZH=82,90g CK=1,53g SÓ=2,32g TZS=4,41g	EN=380,05kcal FH=10,50g ZS=15,85g SZH=47,00g CK=1,65g SÓ=0,53g TZS=7,00g	EN=596,99kcal FH=15,06g ZS=13,93g SZH=104,63g CK=17,09g SÓ=0,74g TZS=4,07g
<b>SZERDA</b> 2018. 01. 31.	Tej (2)*; Sajt (2)*; Delma margarin; Magvas kenyér (1, 12)*; Mandarin;	Búzakorpás diákrúd (1, 2)*; Zöldfűszeres halpástétom;	Zöldbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Brokkolis sertés szelet (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Zöldbableves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spagetti carbonara (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajt szórát (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	'Nap mint nap' gyümölcs joghurt (1, 2, 3, 6, 8)*; Briós (1, 2)*;	Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=590,04kcal FH=30,10g ZS=23,40g SZH=70,88g CK=1,24g SÓ=1,29g TZS=10,76g	EN=295,14kcal FH=8,80g ZS=17,15g SZH=27,51g CK=0,82g SÓ=0,82g TZS=0,00g	EN=809,61kcal FH=39,51g ZS=27,83g SZH=89,71g CK=1,87g SÓ=3,01g TZS=8,33g	EN=895,82kcal FH=36,14g ZS=36,70g SZH=103,79g CK=1,78g SÓ=2,78g TZS=8,82g	EN=341,70kcal FH=8,50g ZS=5,30g SZH=63,00g CK=16,16g SÓ=0,20g TZS=1,00g	EN=756,11kcal FH=25,64g ZS=25,93g SZH=98,36g CK=16,18g SÓ=2,24g TZS=3,00g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2018. 02. 01.	Tejes kávé (1, 2)*; Sajtkrém (2)*; Rozskenyér (1, 2)*; Sárgarépa;	Alma; Fatörzskifli (1, 2)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rántott sertés szelet (1, 2, 3, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	Lapasajt (2)*; Zsemle (1)*; Vitelma margarin;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;
	EN=527,56kcal FH=20,26g ZS=13,58g SZH=85,76g CK=12,28g SÓ=1,17g TZS=5,60g	EN=253,73kcal FH=5,70g ZS=3,99g SZH=47,42g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=1,00g	EN=772,94kcal FH=32,56g ZS=21,50g SZH=110,23g CK=20,00g SÓ=3,32g TZS=1,84g	EN=963,14kcal FH=40,45g ZS=44,98g SZH=93,02g CK=0,84g SÓ=2,31g TZS=8,20g	EN=287,31kcal FH=15,17g ZS=12,23g SZH=28,62g CK=0,76g SÓ=0,61g TZS=6,00g	EN=788,02kcal FH=30,67g ZS=28,88g SZH=98,19g CK=0,89g SÓ=2,32g TZS=3,15g
<b>PÉNTEK</b> 2018. 02. 02.	Tej (2)*; Kenőmájás; Szezámagos kifli (1, 2, 12)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Francia hagymakrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajt szórát (2)*; Hawai pulykaapró (1)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Kivi;	Francia hagymakrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sajt szórát (2)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Burgonya püré (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Kivi;	Vitelma margarin; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Mandarin;
	EN=405,51kcal FH=20,90g ZS=19,22g SZH=41,64g CK=0,81g SÓ=1,10g TZS=7,90g	EN=231,87kcal FH=8,80g ZS=7,29g SZH=33,30g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=2,00g	EN=873,52kcal FH=33,51g ZS=26,20g SZH=123,57g CK=1,00g SÓ=3,33g TZS=5,33g	EN=798,85kcal FH=38,19g ZS=20,74g SZH=103,34g CK=0,80g SÓ=2,73g TZS=5,67g	EN=220,50kcal FH=5,00g ZS=4,00g SZH=39,80g CK=1,92g SÓ=0,59g TZS=0,00g	EN=640,02kcal FH=27,34g ZS=27,06g SZH=67,24g CK=1,52g SÓ=0,58g TZS=1,00g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Középiszkola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűrt

**"Suli-Host Étkeztetési  
Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2018. 02. 03.	Citromos tea (13)*; Magyaros sajtkrém (2)*; Rozskenyér (1, 2)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 4, 5, 11)*; Sült virsli; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Joghurt (2)*; Lenmagos kenyér (1, 2)*;	Göngyölt sertés szelet (1, 3, 5)*; Mexikói saláta köret (1, 2, 3, 5, 11)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=366,95kcal FH=11,50g ZS=7,80g SZH=63,05g CK=11,28g SÓ=1,13g TZS=3,36g	EN=264,87kcal FH=13,30g ZS=7,29g SZH=40,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=2,40g	EN=859,59kcal FH=30,01g ZS=37,61g SZH=90,20g CK=6,93g SÓ=4,81g TZS=7,66g		EN=351,00kcal FH=13,50g ZS=7,80g SZH=56,10g CK=1,17g SÓ=0,54g TZS=2,18g	EN=737,81kcal FH=42,42g ZS=27,34g SZH=75,98g CK=5,65g SÓ=2,42g TZS=5,49g
VASÁRNAP 2018. 02. 04.	Citromos tea (13)*; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Rozskenyér (1, 2)*; Liga margarin; Kigyó uborka;	Tej (2)*; Kukorica Flakes (1, 5, 6)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Briós (1, 2)*; Narancs;	Rakott kelkáposzta (1, 2, 3)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;
	EN=369,79kcal FH=16,20g ZS=7,10g SZH=61,35g CK=11,28g SÓ=2,29g TZS=1,29g	EN=285,20kcal FH=12,20g ZS=6,40g SZH=47,80g CK=0,48g SÓ=0,89g TZS=2,40g	EN=823,05kcal FH=57,96g ZS=21,80g SZH=95,47g CK=13,82g SÓ=2,55g TZS=4,96g		EN=312,20kcal FH=7,70g ZS=4,20g SZH=58,80g CK=1,75g SÓ=0,18g TZS=1,00g	EN=643,86kcal FH=33,57g ZS=26,89g SZH=62,38g CK=0,50g SÓ=1,16g TZS=4,69g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Középiscola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTFŐ</b> 2018. 02. 05.	Citromos tea (13)*; Zala felvágott (4)*; Liga margarin; Magvas kenyér (1, 12)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Zápelyhes zsemle (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sajtos spagetti (1, 2)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Mandarin;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sertéspörkölt; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	'Nap mint nap' gyümölcs joghurt (1, 2, 3, 6, 8)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Rizibizi (5)*;
	EN=482,39kcal FH=15,90g ZS=16,70g SZH=67,25g CK=11,42g SÓ=1,68g TZS=4,80g	EN=231,10kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=39,15g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=808,78kcal FH=27,50g ZS=23,94g SZH=118,17g CK=1,09g SÓ=2,29g TZS=8,95g	EN=898,90kcal FH=42,96g ZS=37,03g SZH=93,19g CK=1,83g SÓ=2,87g TZS=4,49g	EN=286,55kcal FH=7,70g ZS=4,95g SZH=50,60g CK=16,06g SÓ=0,19g TZS=1,00g	EN=604,58kcal FH=29,34g ZS=17,90g SZH=81,20g CK=0,85g SÓ=1,82g TZS=3,00g
<b>KEDD</b> 2018. 02. 06.	Főzött kakaó (2)*; Fokhagymás-petrezselymes vajkrém (2)*; Kenyér (1, 2)*; Sárgarépakarikák;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Négymagvas zsemle (1, 12)*;	Marha erőleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Párolt zöldség köret (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Marha erőleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizseshús (5)*; Csemege uborka; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Császár zsemle (1, 2)*; Alma;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=514,98kcal FH=18,98g ZS=13,54g SZH=83,14g CK=12,26g SÓ=0,47g TZS=6,38g	EN=255,56kcal FH=8,00g ZS=10,59g SZH=31,48g CK=0,77g SÓ=0,64g TZS=0,00g	EN=794,50kcal FH=48,31g ZS=18,77g SZH=95,24g CK=1,31g SÓ=3,33g TZS=3,34g	EN=852,45kcal FH=27,65g ZS=34,06g SZH=106,42g CK=1,46g SÓ=3,28g TZS=3,93g	EN=334,90kcal FH=10,00g ZS=13,50g SZH=41,80g CK=0,00g SÓ=0,36g TZS=6,00g	EN=614,00kcal FH=30,07g ZS=12,08g SZH=88,42g CK=18,62g SÓ=1,92g TZS=3,66g
<b>SZERDA</b> 2018. 02. 07.	Tej (2)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Delma margarin; Zsemle (1)*; Mandarin;	Joghurt (2)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Korianderes csirkeraguleves (1, 2, 5)*; Sertés flekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Túró Rudi (2)*;	Korianderes csirkeraguleves (1, 2, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor; Alma;	Dzsem; Kenyér (1, 2)*;	Vadas aprópecsenye (1, 2, 11)*; Szarvacska (1)*;
	EN=384,65kcal FH=22,07g ZS=10,83g SZH=52,90g CK=0,83g SÓ=1,49g TZS=3,69g	EN=227,14kcal FH=8,80g ZS=8,15g SZH=32,01g CK=0,82g SÓ=0,26g TZS=2,00g	EN=719,44kcal FH=53,04g ZS=23,82g SZH=71,25g CK=5,06g SÓ=2,88g TZS=4,68g	EN=820,32kcal FH=35,65g ZS=25,86g SZH=108,84g CK=17,82g SÓ=1,45g TZS=4,99g	EN=303,60kcal FH=9,00g ZS=0,90g SZH=64,10g CK=1,26g SÓ=0,47g TZS=0,00g	EN=729,53kcal FH=27,67g ZS=33,74g SZH=77,39g CK=2,50g SÓ=1,05g TZS=4,17g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2018. 02. 08.	Erdei gyümölcsízű tea (13)*; Petrezselymes tejfölstörő (2)*; Kifli (1, 2)*; Lilahagyma;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliző pehely (1)*;	Tejszínes cukkinikrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bakonyi halragu (1, 2, 3, 4, 5, 9, 11)*; Galuska (1, 3)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Alma;	Tejszínes cukkinikrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Céklaaláta;	Mandarin; Briós (1, 2)*;	Citromos tea (13)*; Hot-Dog (1, 11)*;
	EN=278,86kcal FH=13,28g ZS=5,99g SZH=42,85g CK=11,65g SÓ=0,81g TZS=2,51g	EN=202,90kcal FH=8,40g ZS=4,90g SZH=34,90g CK=0,36g SÓ=0,24g TZS=0,00g	EN=912,85kcal FH=46,64g ZS=18,42g SZH=130,99g CK=1,09g SÓ=2,65g TZS=4,36g	EN=780,26kcal FH=29,00g ZS=15,68g SZH=119,25g CK=5,63g SÓ=4,00g TZS=1,32g	EN=290,80kcal FH=7,10g ZS=4,20g SZH=55,60g CK=1,75g SÓ=0,18g TZS=1,00g	EN=642,57kcal FH=26,74g ZS=26,56g SZH=70,89g CK=11,52g SÓ=3,28g TZS=5,46g
<b>PÉNTEK</b> 2018. 02. 09.	Tej (2)*; Tojáskrém (1, 2, 3, 11)*; Lenmagos kenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Kiwi; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Temesvári aprópecsenye (2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	'Danone K+F' gyümölcs joghurt (1, 2, 3, 6)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2)*; Májkrém (4)*;
	EN=539,45kcal FH=23,45g ZS=20,32g SZH=66,22g CK=1,17g SÓ=0,77g TZS=5,60g	EN=266,01kcal FH=10,77g ZS=11,28g SZH=28,62g CK=0,76g SÓ=1,11g TZS=5,25g	EN=774,06kcal FH=26,92g ZS=32,98g SZH=87,52g CK=6,39g SÓ=2,88g TZS=4,68g	EN=981,07kcal FH=30,55g ZS=37,28g SZH=127,10g CK=2,08g SÓ=3,23g TZS=5,18g	EN=309,33kcal FH=10,20g ZS=9,99g SZH=45,12g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=3,00g	EN=634,02kcal FH=18,15g ZS=30,49g SZH=71,25g CK=17,70g SÓ=1,94g TZS=4,00g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Közéiskola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt)

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2018. 02. 10.	Citromos tea (13)*; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér (1, 2)*;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daragombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt sertésszelet (1, 5)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12,		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Halpaprikás (5, 9)*; Szarvacska (1)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=361,25kcal FH=11,80g ZS=6,90g SZH=63,05g CK=11,26g SÓ=1,07g TZS=3,36g	EN=264,87kcal FH=13,30g ZS=7,29g SZH=40,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=2,40g	EN=756,17kcal FH=37,34g ZS=20,66g SZH=101,18g CK=22,31g SÓ=2,87g TZS=4,15g		EN=335,91kcal FH=11,17g ZS=12,53g SZH=41,82g CK=0,76g SÓ=0,65g TZS=6,00g	EN=661,89kcal FH=37,42g ZS=13,56g SZH=95,48g CK=1,08g SÓ=1,22g TZS=1,37g
VASÁRNAP 2018. 02. 11.	Citromos tea (13)*; Főtt virsli; Mustár (1, 11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Olasz zöldséglevés gyufatésztával (1, 3, 4, 5, 11)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=354,88kcal FH=14,07g ZS=14,21g SZH=40,89g CK=10,76g SÓ=1,69g TZS=2,85g	EN=273,51kcal FH=13,77g ZS=6,53g SZH=43,62g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=2,40g	EN=754,39kcal FH=44,76g ZS=17,90g SZH=90,65g CK=7,31g SÓ=3,03g TZS=3,15g		EN=328,55kcal FH=10,00g ZS=8,35g SZH=51,00g CK=1,65g SÓ=0,17g TZS=3,00g	EN=660,07kcal FH=31,07g ZS=32,79g SZH=57,90g CK=5,15g SÓ=1,74g TZS=4,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiszkola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, piztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTFŐ</b> 2018. 02. 12.	Citromos tea (13)*; Toast sonka (1, 2, 4)*; Liga margarin; Rozskenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Szezámagos kifli (1, 2, 12)*;	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Székelykáposzta (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Túrós pite (1, 2, 3)*;	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*; Alma;	Darás metélt (1)*; Barackíz; Porcukor;
	EN=369,09kcal FH=16,20g ZS=6,10g SZH=61,85g CK=11,28g SÓ=1,69g TZS=1,29g	EN=220,01kcal FH=10,30g ZS=5,72g SZH=34,94g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=0,00g	EN=814,07kcal FH=31,38g ZS=37,97g SZH=82,72g CK=5,16g SÓ=2,33g TZS=3,59g	EN=904,04kcal FH=35,46g ZS=34,58g SZH=108,90g CK=1,93g SÓ=3,57g TZS=3,99g	EN=294,74kcal FH=14,70g ZS=11,35g SZH=34,31g CK=0,82g SÓ=0,58g TZS=6,00g	EN=672,82kcal FH=14,22g ZS=11,28g SZH=127,14g CK=20,00g SÓ=0,40g TZS=1,14g
<b>KEDD</b> 2018. 02. 13.	Tejes kávé (1, 2)*; Metélőhagymás vajkrém (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Sárgarépa;	Lenmagos zsemle (1, 2)*; Csemege szalámi;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sertéssült (5)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*; Vegyes vágott;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Rakott kelkáposzta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=561,86kcal FH=19,86g ZS=19,18g SZH=82,66g CK=12,61g SÓ=0,64g TZS=6,46g	EN=257,50kcal FH=10,00g ZS=11,75g SZH=26,00g CK=1,44g SÓ=1,38g TZS=5,25g	EN=805,93kcal FH=46,42g ZS=20,65g SZH=103,92g CK=10,26g SÓ=3,00g TZS=4,43g	EN=786,10kcal FH=28,61g ZS=32,11g SZH=83,96g CK=1,33g SÓ=3,06g TZS=4,54g	EN=295,83kcal FH=10,20g ZS=8,49g SZH=43,62g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=3,00g	EN=587,36kcal FH=30,24g ZS=26,52g SZH=51,83g CK=0,00g SÓ=0,94g TZS=4,69g
<b>SZERDA</b> 2018. 02. 14.	Citromos tea (13)*; Kenőmájás; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Marhapörkölt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tarhonya (1)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*;	Brassói aprópecsenye (5)*; Forgatott burgonya; Céklasaláta;
	EN=324,06kcal FH=12,37g ZS=12,03g SZH=40,47g CK=10,76g SÓ=1,14g TZS=5,50g	EN=220,87kcal FH=10,30g ZS=5,29g SZH=35,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=0,00g	EN=967,28kcal FH=35,19g ZS=33,12g SZH=131,19g CK=17,78g SÓ=2,68g TZS=3,91g	EN=742,09kcal FH=33,08g ZS=27,92g SZH=88,33g CK=17,86g SÓ=2,14g TZS=3,15g	EN=336,65kcal FH=10,50g ZS=15,85g SZH=37,20g CK=1,65g SÓ=0,53g TZS=7,00g	EN=688,60kcal FH=24,40g ZS=33,67g SZH=60,92g CK=0,88g SÓ=2,31g TZS=4,00g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2018. 02. 15.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Rozskenyér (1, 2)*;	Méz; Szezámagos kifli (1, 2, 12)*; Vitelma margarin;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Mexikói pulykaragu (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Kiwi; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Carbonara szósz hallal (1, 2, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Tökmagos párna (1)*; Alma;	Citromos tea (13)*; Pizza (1, 2, 5)*;
	EN=457,15kcal FH=25,46g ZS=12,56g SZH=66,69g CK=1,28g SÓ=0,83g TZS=4,91g	EN=219,41kcal FH=4,30g ZS=4,22g SZH=41,14g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=0,00g	EN=903,94kcal FH=31,97g ZS=22,14g SZH=141,93g CK=16,01g SÓ=2,29g TZS=2,78g	EN=886,22kcal FH=45,69g ZS=21,22g SZH=125,21g CK=15,56g SÓ=1,56g TZS=6,64g	EN=366,40kcal FH=13,60g ZS=10,20g SZH=54,40g CK=0,72g SÓ=0,41g TZS=2,00g	EN=705,17kcal FH=30,42g ZS=31,56g SZH=70,15g CK=14,20g SÓ=1,76g TZS=5,77g
<b>PÉNTEK</b> 2018. 02. 16.	Gyümölcsstea (13)*; Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Delma margarin; Lenmagos kenyér (1, 2)*; Sárgarépakarikák;	Poharas tej (2)*; Kukorica Flakes (1, 5, 6)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Rántott sertés szelet (1, 2, 3, 11)*; Burgonya püré (2)*; Vegyes vágott; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Párolt rizs (5)*; Csemege uborka; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Narancs; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1)*;
	EN=394,69kcal FH=17,10g ZS=7,10g SZH=64,33g CK=11,24g SÓ=2,34g TZS=1,47g	EN=241,20kcal FH=9,20g ZS=4,40g SZH=42,80g CK=0,48g SÓ=0,89g TZS=0,00g	EN=763,46kcal FH=26,27g ZS=19,49g SZH=110,94g CK=7,00g SÓ=3,37g TZS=1,86g	EN=894,19kcal FH=34,53g ZS=30,12g SZH=119,34g CK=1,59g SÓ=3,12g TZS=3,80g	EN=249,00kcal FH=5,00g ZS=8,80g SZH=34,40g CK=0,92g SÓ=0,40g TZS=3,00g	EN=745,07kcal FH=26,20g ZS=37,09g SZH=74,70g CK=2,44g SÓ=0,65g TZS=14,00g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Középiszkola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2018. 02. 17.	Citromos tea (13)*; Zala felvágott (4)*; Kenyér (1, 2)*; Kígyó uborka;	Tej (2)*; Szezámagos kifli (1, 2, 12)*;	Tavaszeleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csirkemáj rizottó; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér (1, 2)*;
	EN=399,95kcal FH=15,60g ZS=9,40g SZH=63,15g CK=11,51g SÓ=1,62g TZS=3,60g	EN=264,01kcal FH=13,30g ZS=7,72g SZH=39,94g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=2,40g	EN=747,21kcal FH=35,29g ZS=17,17g SZH=111,76g CK=1,98g SÓ=3,46g TZS=2,86g		EN=267,11kcal FH=15,17g ZS=9,73g SZH=29,42g CK=0,76g SÓ=1,01g TZS=7,16g	EN=689,17kcal FH=35,53g ZS=18,55g SZH=90,72g CK=0,86g SÓ=1,00g TZS=2,27g
VASÁRNAP 2018. 02. 18.	Gyümölcsstea (13)*; Kenőmájás; Korpás zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Sajtos szelet (1, 2)*; Petrezselymes burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Sült virsli; Sárgarépafozelék (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=319,11kcal FH=12,37g ZS=14,15g SZH=38,95g CK=10,76g SÓ=1,14g TZS=5,50g	EN=264,87kcal FH=13,30g ZS=7,29g SZH=40,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=2,40g	EN=865,24kcal FH=42,41g ZS=22,36g SZH=112,34g CK=15,56g SÓ=2,46g TZS=9,57g		EN=363,08kcal FH=8,64g ZS=6,72g SZH=66,44g CK=2,88g SÓ=0,29g TZS=2,78g	EN=678,47kcal FH=26,42g ZS=33,05g SZH=66,25g CK=9,59g SÓ=3,68g TZS=6,80g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Középiscola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTFŐ</b> 2018. 02. 19.	Meggyízú gyümölcsstea (13)*; Zala felvágott (4)*; Liga margarin; Lenmagos kenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Zápelyhes zsemle (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Pulykapörkölt; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Briós (1, 2)*; Mandarin;	Tiszai aprópecsenye (5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=428,19kcal FH=15,60g ZS=13,10g SZH=60,45g CK=11,42g SÓ=1,70g TZS=4,62g	EN=231,10kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=39,15g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=725,72kcal FH=32,50g ZS=29,33g SZH=77,74g CK=1,70g SÓ=2,39g TZS=4,07g	EN=721,49kcal FH=36,06g ZS=23,60g SZH=85,42g CK=5,97g SÓ=3,00g TZS=3,67g	EN=290,80kcal FH=7,10g ZS=4,20g SZH=55,60g CK=1,75g SÓ=0,18g TZS=1,00g	EN=756,10kcal FH=22,67g ZS=34,79g SZH=85,59g CK=1,06g SÓ=1,86g TZS=4,78g
<b>KEDD</b> 2018. 02. 20.	Tej (2)*; Metélőhagymás vajkrém (2)*; Kenyér (1, 2)*; Sárgarépa;	Méz; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldfűszeres halfilé (1, 5, 9)*; Párolt rizs (5)*; Joghurtos öntet (2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Köményes szelet; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=482,60kcal FH=19,20g ZS=14,90g SZH=72,30g CK=1,70g SÓ=0,55g TZS=6,26g	EN=192,94kcal FH=4,30g ZS=2,15g SZH=40,71g CK=0,82g SÓ=0,26g TZS=0,00g	EN=849,23kcal FH=36,89g ZS=29,11g SZH=106,91g CK=0,36g SÓ=2,43g TZS=5,14g	EN=721,39kcal FH=46,60g ZS=22,89g SZH=78,79g CK=1,03g SÓ=2,58g TZS=4,69g	EN=298,65kcal FH=10,00g ZS=9,85g SZH=42,70g CK=1,65g SÓ=0,17g TZS=3,00g	EN=631,23kcal FH=43,93g ZS=13,19g SZH=83,38g CK=13,31g SÓ=1,39g TZS=3,87g
<b>SZERDA</b> 2018. 02. 21.	Citromos tea (13)*; Diákcsemege szalámi; Delma margarin; Négymagvas zsemle (1, 12)*;	Poharas tej (2)*; Egyenes kifli (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Diós metélt (1, 6)*; Diós porcukor (6)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Hentes tokány (1)*; Párolt rizs (5)*;	Vaj (2)*; Fatörzskifli (1, 2)*;	Kapros káposzta (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=339,70kcal FH=10,80g ZS=15,14g SZH=40,36g CK=10,84g SÓ=0,34g TZS=5,34g	EN=242,50kcal FH=11,00g ZS=5,50g SZH=40,00g CK=1,92g SÓ=0,59g TZS=1,00g	EN=1 003,13kcal FH=31,33g ZS=46,04g SZH=111,68g CK=17,84g SÓ=1,57g TZS=7,74g	EN=1 018,03kcal FH=36,15g ZS=50,71g SZH=100,08g CK=0,66g SÓ=2,90g TZS=6,42g	EN=340,93kcal FH=5,70g ZS=17,99g SZH=37,62g CK=1,48g SÓ=0,17g TZS=1,00g	EN=518,41kcal FH=24,40g ZS=25,86g SZH=45,58g CK=0,59g SÓ=1,32g TZS=3,54g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2018. 02. 22.	Vaníliás tej (2)*; Petrezselymes tojáskrém (1, 2, 3, 11)*; Rozskenyér (1, 2)*; Kigyó uborka;	Alma; Korpás zsemle (1)*; Vitelma margarin;	Hamis buzsákileves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Lecsós csirkecomb (1, 5)*; Burgonya püré (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Hamis buzsákileves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Túrógombóc (1)*; Tejföl (2)*; Porcukor; Alma;	Kefir (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Eszterházy tokány (1, 2, 11, 13)*; Szarvacska (1)*;
	EN=576,93kcal FH=22,39g ZS=20,32g SZH=79,22g CK=12,28g SÓ=0,97g TZS=5,42g	EN=199,56kcal FH=4,77g ZS=5,15g SZH=36,30g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=750,54kcal FH=44,66g ZS=18,26g SZH=88,55g CK=2,22g SÓ=3,09g TZS=4,47g	EN=905,68kcal FH=26,37g ZS=15,80g SZH=157,73g CK=20,32g SÓ=1,61g TZS=3,23g	EN=240,00kcal FH=9,50g ZS=6,00g SZH=36,00g CK=1,92g SÓ=0,59g TZS=2,00g	EN=714,57kcal FH=27,34g ZS=33,79g SZH=74,07g CK=1,00g SÓ=1,05g TZS=4,22g
<b>PÉNTEK</b> 2018. 02. 23.	Eper-csipkebogyó ízű gyümölcsstea (13)*; Tejfölös-túró (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Mézes Flakes (1, 5, 6)*;	Zellerkrémleves kagylótésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rántott sajt (2, 3)*; Rizibizi (5)*; Joghurtos öntet (2)*;	Zellerkrémleves kagylótésztával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mézes-mustáros csirkemell csíkok (1, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér (1, 2)*; Alma;	Joghurt (2)*; Baconos párna (1, 2)*; Májkrém (4)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=401,55kcal FH=18,80g ZS=10,10g SZH=60,05g CK=11,17g SÓ=0,72g TZS=2,87g	EN=240,40kcal FH=9,20g ZS=4,40g SZH=43,20g CK=0,48g SÓ=0,89g TZS=0,00g	EN=993,66kcal FH=34,26g ZS=35,61g SZH=134,85g CK=1,74g SÓ=3,70g TZS=3,80g	EN=793,51kcal FH=44,04g ZS=17,01g SZH=120,08g CK=1,16g SÓ=3,29g TZS=2,59g	EN=430,60kcal FH=14,00g ZS=12,90g SZH=63,10g CK=1,26g SÓ=0,83g TZS=6,00g	EN=665,27kcal FH=21,00g ZS=38,89g SZH=56,90g CK=2,63g SÓ=1,87g TZS=13,00g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Közéiskola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2018. 02. 24.	Citromos tea (13)*; Zala felvágott (4)*; Delma margarin; Csavart kifli (1, 2)*;	Tej (2)*; Zabpehely (1)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Gránátos kocka (1)*; Uborkasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Párolt sertésszelet (1, 5)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=327,79kcal FH=11,50g ZS=12,40g SZH=42,28g CK=11,15g SÓ=1,52g TZS=4,44g	EN=402,20kcal FH=18,80g ZS=10,90g SZH=59,80g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=2,40g	EN=837,59kcal FH=34,83g ZS=18,12g SZH=129,58g CK=6,84g SÓ=2,62g TZS=2,26g		EN=308,11kcal FH=15,17g ZS=9,73g SZH=38,42g CK=0,76g SÓ=0,61g TZS=6,00g	EN=653,04kcal FH=30,72g ZS=12,09g SZH=97,46g CK=24,58g SÓ=2,20g TZS=3,53g
VASÁRNAP 2018. 02. 25.	Citromos tea (13)*; Metélőhagymás vajkrém (2)*; Kenyér (1, 2)*; Kigyó uborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paprikás sertés szelet (1)*; Burgonya püré (2)*; Céklasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1, 2)*;		Banán; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Csirkemell csíkok (1)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=374,85kcal FH=10,20g ZS=8,90g SZH=63,85g CK=11,70g SÓ=0,55g TZS=3,86g	EN=264,87kcal FH=13,30g ZS=7,29g SZH=40,80g CK=1,65g SÓ=0,51g TZS=2,40g	EN=735,09kcal FH=35,41g ZS=19,06g SZH=94,46g CK=0,93g SÓ=2,88g TZS=5,04g		EN=349,10kcal FH=5,10g ZS=8,80g SZH=59,20g CK=0,92g SÓ=0,40g TZS=3,00g	EN=524,45kcal FH=36,00g ZS=9,48g SZH=72,52g CK=13,59g SÓ=1,62g TZS=1,50g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középfiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, piztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési  
Rendszer 3.0"



	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTFŐ</b> 2018. 02. 26.	Tej (2)*; Snidlinges sajtkrém (2)*; Rozskenyér (1, 2)*; Jégcsap retek;	Csirke májkrém; Korpás zsemle (1)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Húsos-paradicsomos rakott tészta (1, 2)*; Alma; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csemege uborka; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Narancs; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=454,90kcal FH=20,50g ZS=13,80g SZH=67,30g CK=1,28g SÓ=1,13g TZS=5,76g	EN=221,76kcal FH=7,77g ZS=11,05g SZH=26,80g CK=0,76g SÓ=0,73g TZS=0,00g	EN=919,08kcal FH=38,28g ZS=30,39g SZH=120,06g CK=2,07g SÓ=2,45g TZS=7,74g	EN=813,85kcal FH=32,34g ZS=33,19g SZH=85,84g CK=1,46g SÓ=2,96g TZS=3,89g	EN=249,00kcal FH=5,00g ZS=8,80g SZH=34,40g CK=0,92g SÓ=0,40g TZS=3,00g	EN=638,85kcal FH=29,59g ZS=24,13g SZH=73,23g CK=14,29g SÓ=1,79g TZS=3,26g
<b>KEDD</b> 2018. 02. 27.	Zöldtea-citrusos (13)*; Csemege szalámi; Liga margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*; Sárgarépa;	Kefír (2)*; Korpás kifli (1, 2)*;	Májgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Erdei gyümölcsmártás (1, 2, 13)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Májgombóclevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle (1)*;	Szegedi aprópecsenye (5)*; Orsó tészta (1)*;
	EN=457,19kcal FH=14,70g ZS=14,45g SZH=64,45g CK=11,21g SÓ=1,37g TZS=6,09g	EN=217,51kcal FH=8,80g ZS=6,22g SZH=30,94g CK=0,81g SÓ=0,25g TZS=2,00g	EN=875,60kcal FH=47,38g ZS=20,51g SZH=116,55g CK=18,98g SÓ=3,39g TZS=5,63g	EN=991,98kcal FH=33,30g ZS=24,50g SZH=159,41g CK=17,38g SÓ=1,65g TZS=3,46g	EN=229,51kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=38,62g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=693,78kcal FH=26,95g ZS=32,51g SZH=71,88g CK=0,60g SÓ=1,15g TZS=3,67g
<b>SZERDA</b> 2018. 02. 28.	Főzött kakaó (2)*; Májusi csemege (2, 4, 5, 11)*; Liga margarin; Teljes kiőrlésű császár zsemle (1, 2)*; Jégcsap retek;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csirkepörkölt (1, 5)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Rizibizi (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11)*;	Dzsem; Vitelma margarin; Foci zsemle (1, 2)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=411,42kcal FH=21,38g ZS=9,84g SZH=54,04g CK=11,72g SÓ=1,54g TZS=3,81g	EN=269,87kcal FH=9,30g ZS=13,29g SZH=27,80g CK=1,65g SÓ=0,87g TZS=6,00g	EN=799,33kcal FH=43,70g ZS=21,63g SZH=101,04g CK=1,17g SÓ=2,24g TZS=4,72g	EN=869,13kcal FH=35,78g ZS=35,48g SZH=97,15g CK=2,54g SÓ=3,29g TZS=5,26g	EN=230,50kcal FH=5,00g ZS=4,00g SZH=42,80g CK=1,92g SÓ=0,59g TZS=0,00g	EN=631,28kcal FH=18,65g ZS=22,02g SZH=74,62g CK=0,00g SÓ=0,86g TZS=8,73g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2018. 03. 01.	Erdei gyümölcsízű tea (13)*; Sajt (2)*; Delma margarin; Kukoricás kenyér (1, 2)*; Mandarin;	Poharas tej (2)*; Zsemle (1)*;	Tavaszelevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rántott sertés szelet (1, 2, 3, 11)*; Burgonya püré (2)*; Vegyes vágott; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Tavaszelevés (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Köményes aprópecsenye; Tökfőzelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 6, 7, 8)*;	Chilisbab (1, 5)*; Kenyér (1, 2)*;
	EN=482,89kcal FH=19,30g ZS=12,90g SZH=72,33g CK=11,38g SÓ=1,33g TZS=8,99g	EN=229,51kcal FH=10,77g ZS=4,53g SZH=38,62g CK=0,76g SÓ=0,29g TZS=0,00g	EN=779,78kcal FH=27,69g ZS=19,53g SZH=113,55g CK=7,05g SÓ=3,45g TZS=1,88g	EN=779,83kcal FH=30,50g ZS=37,46g SZH=76,45g CK=13,24g SÓ=2,94g TZS=4,74g	EN=291,00kcal FH=12,30g ZS=9,60g SZH=39,30g CK=0,62g SÓ=0,35g TZS=2,00g	EN=645,77kcal FH=35,53g ZS=18,55g SZH=80,92g CK=0,86g SÓ=1,00g TZS=2,27g
<b>PÉNTEK</b> 2018. 03. 02.	Citromos tea (13)*; Kapros turókrém (2)*; Rozskenyér (1, 2)*; Sárgarépa;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliző pehely (1)*;	Zöldbalevél (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizseshús (5)*; Alma;	Zöldbalevél (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya; Csemege uborka; Teljes kiőrlésű kenyér (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Csavart kifli (1, 2)*;	Alma; Májkrém (4)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Kefír (2)*;
	EN=388,81kcal FH=17,00g ZS=6,50g SZH=66,38g CK=11,28g SÓ=0,83g TZS=2,51g	EN=202,90kcal FH=8,40g ZS=4,90g SZH=34,90g CK=0,36g SÓ=0,24g TZS=0,00g	EN=794,03kcal FH=24,26g ZS=34,74g SZH=92,80g CK=1,75g SÓ=3,03g TZS=4,41g	EN=713,74kcal FH=44,86g ZS=17,14g SZH=83,32g CK=2,21g SÓ=3,05g TZS=3,45g	EN=261,40kcal FH=8,20g ZS=10,10g SZH=33,15g CK=0,83g SÓ=0,67g TZS=0,00g	EN=570,92kcal FH=18,54g ZS=21,06g SZH=73,54g CK=1,52g SÓ=1,32g TZS=5,00g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Középiszkola**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SO; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

**"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"**